

## A meta-analysis of researches on relationship between resilience and life satisfaction

## فرا تحلیل تحقیقات انجام شده پیرامون رابطه بین تاب آوری و رضایت از زندگی

Mirnader Miri, Ph.D student

Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Iran.

Abbas hemati. M.A.

Family counselor, Khatam university, Iran.

Niloofar Mikaeili. Ph.D

Associate Professor Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Iran.

### Abstract

Life satisfaction is one of the important components of well-being, that its low levels among people have many negative consequences. A lot of research has been done on the factors affecting life satisfaction, which one of this factors is resilience. In this direction, the purpose of this study was to collect and integrate the results of the relationship between resilience and life satisfaction and calculate their effects size by using the meta-analysis model. In order to answer the meta-analysis question, from among all research on the relationship between resilience and life satisfaction in carried out throughout Iran, 11 research studies which were acceptable in terms of methodology and ex-hibited inclusive criteria, were selected for the meta-analysis. The period of studies has been from 2006 to 2019. The combination of effect size by Schmitt and Hunts method shows that the average effect size of the relationship between resilience and life satisfaction in Iran is for a fixed effect model 0/411 and for random effect model 0/422, that both of which are significant at level of 0/000. Therefore, the average effect size of current study is 0/422 and this amount is moderate according to the Cohen criterion.

**Keywords:** resilience, life satisfaction and meta-analysis.

میرنادر میری\*

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، اردبیل، ایران.

عباس همتی

فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد مشاور خانواده، دانشگاه غیرانتفاعی خاتم، ایران.

نیلوفر میکاییلی

دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، اردبیل، ایران.

### چکیده

رضایت از زندگی یکی از مؤلفه‌های مهم بهزیستی است که سطوح پایین آن در بین افراد پیامدهای منفی زیادی به همراه دارد. تحقیقات بسیاری بر روی عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی انجام شده است که یکی از این عوامل تاب‌آوری است. در این راستا، هدف از پژوهش حاضر جمع‌آوری و یکپارچه‌سازی نتایج رابطه بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی و محاسبه اندازه اثر آن‌ها با استفاده از الگوی پژوهشی فراتحلیل بوده است. به منظور پاسخگویی به سؤال فراتحلیل، از مجموعه پژوهش‌های انجام شده درباره رابطه تاب‌آوری و رضایت از زندگی در سطح کشور، ۱۱ پژوهش که از لحاظ روش‌شناختی مورد قبول بود و ملاک‌های درون‌گنجی را داشت، برای انجام فراتحلیل انتخاب شد. بازه زمانی مطالعات از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۸ بوده است. پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش ترکیب اندازه اثر به روش Schmitt and Hunts نشان داد که میانگین اندازه اثر مربوط به رابطه تاب‌آوری و رضایت از زندگی در ایران برای مدل اثرات ثابت برابر ۰/۴۱۱ و برای اثرات تصادفی برابر ۰/۴۲۲ است که هر دو در سطح ۰/۰۰۰ معنادار هستند؛ بنابراین میانگین اندازه اثر پژوهش حاضر ۰/۴۲۲ است و این مقدار با توجه به معیار Cohn در حد متوسط است.

**واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری؛ رضایت از زندگی؛ فراتحلیل

\*. نویسنده مسئول: nadermiri@yahoo.com

پذیرش: ۹۸/۱۲/۱۱

وصول: ۹۸/۰۴/۱۵

## مقدمه

با گسترش روان‌شناسی مثبت‌نگر، بهزیستی ذهنی (Subjective-Wellbeing) موضوع پژوهش‌ها و تحقیقات زیادی قرار گرفت. Diener (1984) بر این نظر است که بهزیستی ذهنی انعکاسی از افکار و احساسات فرد در مورد زندگی خود است. از نظر وی بهزیستی ذهنی سه مؤلفه اصلی دارد که شامل احساسات مثبت، احساسات منفی و احساس کلی رضایت از زندگی (life satisfaction) است. رضایت از زندگی بعد مهمی از بهزیستی ذهنی بوده و نشان‌دهنده یک فرایند شناختی و قضاوتی در مورد کلیت زندگی فرد است و بیانگر مؤلفه شناختی بهزیستی ذهنی است (Anari et al. 2014). از سوی دیگر، Diener et al. (2009) مفهوم بهزیستی ذهنی را بیشتر بسط داده و برای آن ابعادی قائل هستند که با عنوان ساختار سلسله‌مراتب مفهومی شناخته شده‌اند. بنا به اعتقاد آن‌ها این مفهوم دارای چهار بعد اصلی است که هر کدام نیز با چهار بعد فرعی مشخص می‌شوند. ابعاد چهارگانه اصلی عبارت‌اند از رضایت از ابعاد زندگی، ارزیابی کلی زندگی، احساسات مثبت و احساسات منفی. از نظر آن‌ها، رضایت از زندگی یکی از ابعاد ارزیابی کلی زندگی است (Diener 2009). رضایت از زندگی، یک صفت پایدار و عینی نیست بلکه به تغییرات موقعیتی، حساس بوده و بر اساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می‌شود (Sujoodi et al. 2015).

در این راستا، Liu et al. (2012) مطرح کرده‌اند که رضایت از زندگی به فرایند ارزیابی شناختی افراد از رضایت از زندگی خود به‌طور کلی اشاره دارد (Liu et al. 20013). Rode (2005) رضایت را به‌منزله تجربه‌ای درونی می‌داند که حضور مثبت هیجان‌ها و نبود احساسات منفی را شامل می‌شود. در واقع رضایت از زندگی یک قضاوت شناختی آگاهانه از زندگی فرد تعریف می‌شود که در آن معیار قضاوت، از خود فرد ناشی می‌شود. این قضاوت‌های درونی بر پایه قضاوت‌های شخص، میان مجموعه‌ای منحصر به فرد از معیارهای شخص و شرایط زندگی ادراک‌شده وی قرار دارند (ghorani et al. 2012). تحقیقات نشان داده است که رضایت از زندگی، رابطه مثبت با مجموعه وسیعی از پیامدهای مثبت شخصی، روانی، اجتماعی، بین فردی و درون فردی (Proctor et al. 2009) و رابطه منفی با میزان

خودکشی (Valois et al. 2004) دارد. برای مثال، افرادی که سطح بالاتری از رضایت از زندگی دارند پیامدهای بهتر زندگی نظیر موفقیت مالی، موفقیت تحصیلی، عزت‌نفس، خودکارایی، سلامت ذهنی و فیزیکی و روابط حمایتی را به دست می‌آورند (Gilman, Hubner 2006; Proctor et al. 2009). در مقابل افرادی که سطح رضایت از زندگی پایین‌تری دارند سطح بالاتری از اضطراب، افسردگی و مسائل رفتاری و عاطفی را تجربه می‌کنند (Suldo, hubner 2006). روان‌شناسان تلاش‌های متعددی برای یافتن عوامل پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی افراد انجام داده‌اند. تحقیقات به‌طور مداوم نشان داده‌اند که ویژگی‌های شخصیتی، پیش‌بینی‌کننده مهم رضایت از زندگی هستند. تاب‌آوری (Resilience) به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی و همچنین به‌منزله یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت، نقش مهمی در رضایت از زندگی افراد بازی می‌کند.

انسان به‌عنوان موجودی پیچیده و چندبعدی، علی‌رغم آسیب‌پذیری و محدودیت‌های خود دارای ظرفیت و انعطاف‌پذیری ویژه و منحصر به فردی است که از دوران کودکی مقابله با آسیب‌های پیرامونی خود را میسر می‌سازد. تاب‌آوری ظرفیتی فطری یا غریزی است که در سیر شکل‌گیری آفرینش در وجود بشر قرار داده شده است به‌گونه‌ای که هر یک از افراد بشر توانایی تاب‌آوردن در برابر آسیب‌ها را داشته‌اند (Roozegar et al. 2012). به اعتقاد محققان، تاب‌آوری توانایی برخورد با چالش‌های زندگی همراه با اطمینان، هدفمندی، مسئولیت‌پذیری، همدلی و امید است (Naemi 2017). Connor, Davidson (2003) تاب‌آوری را یک ویژگی شخصی می‌دانند که افراد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با سختی‌ها و آسیب‌ها موفق شوند (Pidgeon et al. 2014). Garnezy, Masten (1991) تاب‌آوری را یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده محیطی تعریف نموده‌اند که نقش مهمی در مقابله با تنیدگی‌ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب آن دارد (Poursardar et al. 2012). همچنین تاب‌آوری صلاحیت و توانایی فردی است که به‌جای تأکید بر نقاط ضعف و آسیب‌شناسی بر توانمندی‌ها و اسنادهای مثبت تأکید می‌کند (Namaki bidgoli, Sadeghi arfaee 2017).

مطالعات در این حوزه، لزوم انجام فراتحلیلی منسجم برای رسیدن به تصویری جامع‌تر از وضع موجود موضوع و نیل به نقایص و کاستی‌های حوزه پژوهش و ارائه تصویر و چشم‌اندازی یکپارچه از یافته‌های علمی در این حوزه را ایجاب می‌کند. نکته دیگر این است که به دلیل تعدد و تنوع جامعه آماری، نمونه‌ها، مقاطع بررسی شده نتایج به‌دست‌آمده غیرکاربردی‌اند. از طرف دیگر، صرف هزینه و انرژی و زمان، برای پژوهشی گسترده‌تر با نمونه و جامعه آماری بزرگ‌تر در تمام مقاطع، مقرون‌به‌صرفه نیست؛ بنابراین استفاده از روش فراتحلیل برای بهره‌گیری از پژوهش‌های انجام‌شده پیشین در زمینه رابطه تاب‌آوری و رضایت از زندگی و یکدست کردن آن‌ها و دستیابی به نتیجه‌ای منسجم، کاری ضروری به نظر می‌رسد. بر همین اساس سعی شده است تا مطالعات صورت گرفته را از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۸، گردآوری و نتایج آن مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. با توجه به مباحث فوق، هدف پژوهش فراتحلیل تأثیر تاب‌آوری بر رضایت از زندگی افراد می‌باشد و سؤال اصلی پژوهش به شرح زیر است:

تا چه اندازه تاب‌آوری بر رضایت از زندگی افراد تأثیر داشته است. یا به شکل دیگر می‌توان اینگونه بیان کرد که اندازه اثر کلی تاب‌آوری بر رضایت از زندگی افراد در ایران چه مقدار است؟

### روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:** در این پژوهش با توجه به هدف پژوهش از روش فراتحلیل استفاده شد؛ و تمرکز روی تحقیقات انجام‌شده درباره موضوعی خاص است. از این رو جامعه مورد بررسی پژوهش‌های انجام‌شده در طی سال‌های ۹۸-۱۳۸۵ در زمینه ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی در ایران است. این جامعه شامل مقالات منتشرشده در وبسایت‌های پایگاه اطلاعات علمی ایران، بانک اطلاعات نشریات کشور و پایگاه مجلات تخصصی نور است که اطلاعات آن‌ها در قالب جدول ۱ ارائه شده است. کلیدواژه مورد استفاده در جستجوی وبسایت‌ها عبارت بود از: تاب‌آوری + رضایت از زندگی.

افراد تاب‌آور، چاره‌ساز و منعطف هستند و به سرعت خود را با شرایط و تغییرات وفق می‌دهند و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به حالت بهبود بازمی‌گردند (Naemi 2017). از دیگر ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌توان به خوش‌بینی، پشتکار و استقامت، مهارت‌های حل مشکلات و تعارضات، سخت‌روی‌ای، عزت‌نفس، مصمم و فعال بودن اشاره کرد (Namaki bidgoli, Sadeghi arfaee 2017). تاب‌آوری به فرد برای بهبود عملکرد مناسب کمک می‌کند و مردم را قادر می‌سازد که در زندگی به‌طور مؤثر عمل کنند (Naemi 2017). محققان بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت عاطفی و شناختی است که این خود نقش مهمی در سازگاری و رضایت هر چه بیشتر از زندگی دارد (Poursardar et al 2012; Cohn et al. 2009).

برای مثال، Haddadi, Besharat (2010)، Fredrickson et al. (2008)، Liu et al (2012) نشان داده‌اند که تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و با استرس، اضطراب و افسردگی رابطه منفی دارد. هر چه شخص قدرت بیشتری در تاب‌آوری، مقاله با مشکلات و استرس زندگی داشته باشد، کمتر در معرض آشفتگی‌های روانی و ذهنی قرار می‌گیرد و از سلامت و بهزیستی بالاتری بهره‌مند می‌شود، به نظر می‌رسد که افراد تاب‌آور به طرز خلاقانه و انعطاف‌پذیرانه به مسائل می‌نگرند، آنان از طریق طرح و برنامه‌ریزی، درخواست کمک از دیگران در صورت نیاز و استفاده از منابعی که برای مقابله با مشکلات در اختیار دارند سطح بهزیستی و به تبع آن میزان رضایت از زندگی خود را افزایش می‌دهند (Bigdeli et al. 2013).

از یک سو، با توجه به اهمیت تاب‌آوری در زندگی افراد که بنا به نظر Kumpfer (1999) سازگاری مثبت و موفق را در زندگی فراهم می‌کند (Poursardar et al. 2012) و همچنین اهمیت رضایت از زندگی که می‌تواند به‌عنوان یک عامل حفاظتی در برابر مشکلات عمل کند و از سوی دیگر، با توجه به مطالعات متعددی که در زمینه تاب‌آوری و رضایت از زندگی صورت گرفته و این مطالعات، در حوزه‌های مختلف و از ابعاد مستقیم و غیرمستقیم به بررسی ارتباط بین این دو مفهوم مذکور پرداخته‌اند و گستردگی و پراکندگی

جدول ۱. مشخصات پژوهش‌های استفاده شده در فرا تحلیل

| ردیف | سال اجرا | پژوهشگر (ان)   | حجم نمونه | جامعه آماری               | آماره | میزان آماره | سطح معنی داری |
|------|----------|--|-----------|---------------------------|-------|-------------|---------------|
| ۱    | ۱۳۸۹     | جواد خلعتبری و صونا بهاری  | ۱۶۰       | کارکنان بهداری            | r     | ۰/۵۶۱       | $p < ۰/۰۱$    |
| ۲    | ۱۳۸۶     | سیامک سامانی، بهرام جوکار و نرگس صحراگرد                               | ۳۰۰       | دانشجویان سال چهارم       | r     | ۰/۳۷        | $p < ۰/۰۰۱$   |
| ۳    | ۱۳۹۵     | علیرضا بخشایش  | ۳۹۰       | دانش آموزان دبیرستان      | r     | ۰/۳۹        | $p < ۰/۰۱$    |
| ۴    | ۱۳۹۳     | محمدعلی بشارت، حسینعلی جاهلو اسما حسینی                                | ۷۵        | دانشجویان                 | r     | ۰/۳۳        | $p < ۰/۰۱$    |
| ۵    | ۱۳۸۶     | بهرام جوکار  | ۵۷۷       | دانش آموزان دبیرستان      | r     | ۰/۳۶        | $p < ۰/۰۰۱$   |
| ۶    | ۱۳۹۱     | یوسف اعظمی، عبدالله معتمدی، یونس دوستیان، محمد جلالوند و محسن فرزندگان | ۲۸۰       | سالمدان ۶۰ سال به بالا    | r     | ۰/۳۷        | $p < ۰/۰۱$    |
| ۷    | ۱۳۹۵     | علی محمد ناعمی   | ۳۱۱       | دانش آموزان دختر دبیرستان | r     | ۰/۵۳۸       | $p < ۰/۰۱$    |
| ۸    | ۱۳۹۴     | غلامحسین ارزانی و احمد باصری   | ۲۴۰       | کارکنان نظامی و انتظامی   | r     | ۰/۳۵۱       | $p < ۰/۰۱$    |
| ۹    | ۱۳۹۱     | فیض‌اله پورسرداری، ذبیح‌اله عباسپور، سهراب عبدی‌ذرین و علی اکبر سنگری  | ۱۷۸       | شاغلین آموزش و پرورش      | r     | ۰/۴۲        | $p < ۰/۰۰۱$   |
| ۱۰   | ۱۳۹۶     | جهانگیر کرمی، امیرسنجابی و پروانه کریمی                                | ۱۲۰       | سالمدان                   | r     | ۰/۶۱        | $p < ۰/۰۱$    |
| ۱۱   | ۱۳۹۷     | عباسعلی تاتار، عباس نسائیان و رقیه اسدی                                | ۲۷۰       | نوجوانان بی‌سرپرست        | r     | ۰/۳۵        | $p < ۰/۰۱$    |

اندازه اثر یا آماره مربوط به دو متغیر تاب‌آوری و رضایت از زندگی گزارش شده باشد.

### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

روش اجرای پژوهش، مطالعه و جمع‌آوری نتایج تحقیقات چاپ شده در مجلات علمی-پژوهشی است که در ایران در طی سال‌های ۹۸-۱۳۸۵ در زمینه رابطه تاب‌آوری و رضایت از زندگی انجام شده بود. به منظور تحلیل داده‌ها، از روش فرا تحلیل استفاده شد. در این روش از آماره  $r$

در این فرا تحلیل، پژوهش‌هایی که از لحاظ روش شناختی شرایط لازم را احراز کرده‌اند، بکار رفته است، یعنی مقاله‌هایی که ملاک‌های درون‌گنجی (Inclusive Criteria) را داشته‌اند استفاده شده است. تعداد این تحقیق‌ها ۱۰ عدد بوده است. معیارهای درون‌گنجی این پژوهش عبارت‌اند از: ۱. تحقیق در ایران انجام گرفته باشد. ۲. در پژوهش موضوع مد نظر (تاب‌آوری و رضایت از زندگی) مورد بررسی قرار گرفته باشد. ۳. بررسی در قالب یک نوع پژوهش همبستگی یا یک مقایسه گروهی انجام گرفته باشد. ۴. در نتایج تحقیق

آزمون Q به بررسی ناهمگونی مطالعات پرداخته شد، سپس آزمون N ایمن از خطا آورده شده و در نهایت، با توجه به ناهمگونی بین مطالعات استفاده شده از مدل اثرات تصادفی برای ترکیب نتایج و رسیدن به اندازه اثر استفاده شد.

(اندازه اثر) و همچنین از رویکرد اسمیت و هانتر استفاده شد و سپس با استفاده از جدول راهنمای تفسیر اندازه اثر کوهن برای شاخص  $I^2$ ، یافته تفسیر شد. در این پژوهش برای تحلیل استنباطی داده‌ها ابتدا به بررسی مفروضات فراتحلیل پرداخته شد، به نحوی که به کمک نمودار کیفی (Funnel Plot) و روش رگرسیونی خط اگر ( Egger,s ( linear regression method) به بررسی خطای انتشار و با

**یافته‌های پژوهش**

جدول ۳. خلاصه اطلاعات مربوط به فراتحلیل بر روی پژوهش‌های نمونه

| ردیف | محقق و سال   | اندازه اثر | حد پایین | حد بالا | z-value | p-value |
|------|--|------------|----------|---------|---------|---------|
| ۱    | جواد خلعتبری و صونا بهاری (۱۳۸۹)   | ۰/۵۶۱      | ۰/۴۴۵    | ۰/۶۵۹   | ۷/۹۴۸   | ۰/۰۰۰   |
| ۲    | سیامک سامانی، بهرام جوکار و نرگس صحراگرد (۱۳۸۶)                                | ۰/۳۷       | ۰/۲۶۸    | ۰/۴۶۴   | ۶/۶۹۴   | ۰/۰۰۰   |
| ۳    | علیرضا بخشایش (۱۳۹۵)   | ۰/۳۹       | ۰/۳۰۲    | ۰/۴۷۱   | ۸/۱۰۱   | ۰/۰۰۰   |
| ۴    | محمدعلی بشارت، حسینعلی جاهدو اسما حسینی (۱۳۹۳)                                 | ۰/۳۳       | ۰/۱۱۱    | ۰/۵۱۸   | ۲/۹۰۹   | ۰/۰۰۴   |
| ۵    | بهرام جوکار (۱۳۸۶)   | ۰/۳۶       | ۰/۲۸۷    | ۰/۴۲۹   | ۹/۰۳۰   | ۰/۰۰۰   |
| ۶    | یوسف اعظمی، عبدالله معتمدی، یونس دوستیان، محمد جلالوند و محسن فرزنانگان (۱۳۹۱) | ۰/۳۷       | ۰/۲۶۴    | ۰/۴۶۷   | ۶/۴۶۵   | ۰/۰۰۰   |
| ۷    | علی محمد نامعی (۱۳۹۵)  | ۰/۵۳۸      | ۰/۴۵۴    | ۰/۶۱۳   | ۱۰/۵۵۳  | ۰/۰۰۰   |
| ۸    | غلامحسین ارزانی و احمد باصری (۱۳۹۴)  | ۰/۳۵۱      | ۰/۲۳۵    | ۰/۴۵۷   | ۵/۶۴۳   | ۰/۰۰۰   |
| ۹    | فیض‌اله پورسرداری، ذبیح‌اله عباسپور، سهراب عبدی‌ذرین و علی‌اکبر سنگری (۱۳۹۱)   | ۰/۴۲       | ۰/۲۹۱    | ۰/۵۳۴   | ۵/۹۲۲   | ۰/۰۰۰   |
| ۱۰   | جهانگیر کرمی، امیرسنجابی و پروانه کریمی (۱۳۹۶)                                 | ۰/۶۱       | ۰/۴۸۴    | ۰/۷۱۱   | ۷/۶۶۸   | ۰/۰۰۰   |
| ۱۱   | عباسعلی تاتار، عباس نسائیان و رقیه اسدی (۱۳۹۷)                                 | ۰/۳۵       | ۰/۲۵۷    | ۰/۴۳۶   | ۷/۰۰۱   | ۰/۰۰۰   |
|      | اثر ترکیبی ثابت  | ۰/۴۱۱      | ۰/۳۸۰    | ۰/۴۴۱   | ۲۳/۴۱۳  | ۰/۰۰۰   |
|      | اثر ترکیبی تصادفی  | ۰/۴۲۲      | ۰/۳۶۷    | ۰/۴۷۵   | ۱۳/۴۲۸  | ۰/۰۰۰   |

همچنین هم اثرات ثابت و هم اثرات تصادفی در سطح ۹۹ درصد معنی‌دار می‌باشند.

برای بررسی همگنی مطالعات از آزمون استفاده می‌شود. مقدار بالای و مقدار پایین حاکی از ناهمگونی مطالعات است (Ghorbanizadeh, Hasani nangir 2015). نتایج حاصل از بررسی این مفروضه در جدول ۴ نمایش داده شده است.

از مجموع ۱۹ مقاله بررسی شده، ۱۱ مقاله شرایط یا معیار درون‌گنجی را داشته و در مطالعه آورده شدند. جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که در همه ۱۱ مطالعه مدنظر، رابطه بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی با اطمینان ۹۹ درصد معنادار می‌باشد. بزرگ‌ترین مقدار اندازه اثر مربوط به مطالعه دهم (Karami et al. 2017) و کوچک‌ترین مقدار اندازه اثر مربوط به مطالعه چهارم (Besharat et al. 2014) است.

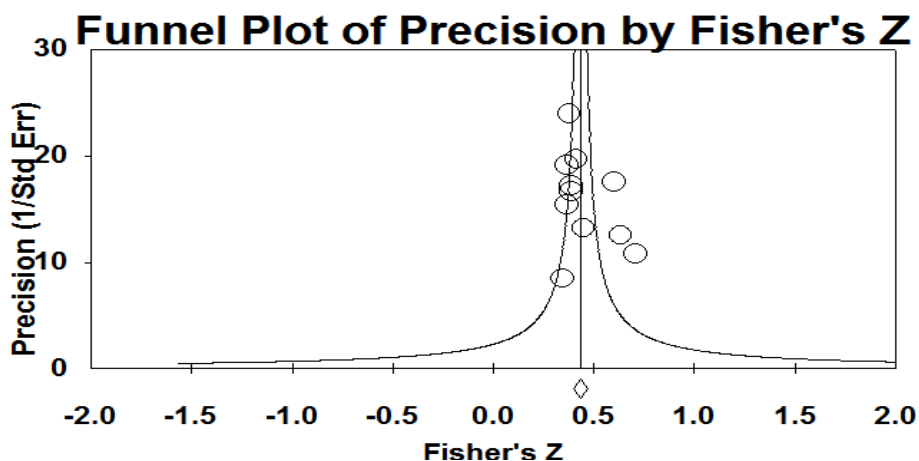
جدول ۴. نتایج حاصل از آزمون Q

| I-squared (I <sup>2</sup> ) | p-value | درجه آزادی | مقدار آزمون (Q) | شاخص آماری |
|-----------------------------|---------|------------|-----------------|------------|
| ۶۶/۶۱۷                      | ۰/۰۰۱   | ۱۰         | ۲۹/۹۵۵          | نتایج      |

هست. لذا تلفیق آن‌ها با مدل آثار ثابت موجه نیست و باید از مدل آثار تصادفی برای ترکیب نتایج استفاده کرد. این ناهمگونی از وجود متغیر یا متغیرهای تعدیل کننده ناشی می‌شود (Rezaeemanesh, Abbaspour 2015). در پژوهش حاضر با توجه به اینکه ویژگی‌های نمونه‌های آماری مطالعات مورد نظر کاملاً تفکیک شده و شفاف نبود، محقق در شناسایی متغیرهای تعدیل کننده با محدودیت مواجه بود.

بخش دیگر فرایند فراتحلیل بررسی سوگیری انتشار (Publication Bias) است که ناشی از انتشار پژوهش‌هایی با نتایج معنادار و حاکی از روابط مثبت و عدم انتشار پژوهش‌هایی با نتایج غیرمعنادار و حاکی از روابط منفی می‌باشد و در نتیجه، احتمال ورود آن‌ها به فراتحلیل کم است (Nasrollahi et al. 2014). برای ارزیابی و تشخیص سوگیری انتشار از نمودار کیفی و روش رگرسیون خطی اگر استفاده می‌شود.

با توجه به نتایج حاصل از آزمون ( $p < 0.01, Q = 29.955$ ) باید گفت با اطمینان ۹۹ درصد فرض صفر مبنی بر همگن بودن مطالعات انجام شده رد گردیده و فرض ناهمگونی میان پژوهش‌ها تأیید می‌شود. به بیانی دیگر، معنادار بودن شاخص Q نشان دهنده وجود ناهمگنی در اندازه اثر پژوهش‌های اولیه است، اما از آنجاکه این شاخص به افزایش تعداد اندازه اثر حساس هست و با افزایش تعداد اندازه اثر این آزمون برای رد همگنی بالا می‌رود، مجذور I شاخص دیگری است که به همین منظور مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضریب مجذور I دارای مقداری از ۰ تا ۱۰۰ درصد است و در واقع ناهمگنی را به صورت درصد نشان می‌دهد. هرچه مقدار این ضریب به ۱۰۰ درصد نزدیک‌تر باشد، نشان دهنده ناهمگنی بیشتر اندازه اثرهای پژوهش‌های اولیه است. نتایج حاصل از ضریب مجذور I مؤید این مطلب است که حدوداً ۶۶/۶۱۷ درصد از تغییرات کل مطالعات به ناهمگنی مطالعات مربوط



نمودار ۱. نمودار کیفی برای بررسی سوگیری انتشار

وجود سوگیری انتشار دلالت دارد. نتایج حاصل از بررسی روش رگرسیون خطی اگر به منظور بررسی سوگیری انتشار در جدول ۵ آمده است.

نتایج حاصل از نمودار کیفی وارونه تقریباً تداعی کننده تقارن مطالعات انجام شده هست. اگر دقت مطالعات بیشتر باشد، نمودار کیفی به دست می‌آید که حاکی از عدم سوگیری انتشار است؛ به عبارت دیگر، نامتقارن بودن نمودار کیفی بر

جدول ۵. نتایج حاصل از بررسی روش رگرسیون خطی اگر

| سطح معناداری |          | t-value | خطای استاندارد | برش (B) | شاخص آماری |
|--------------|----------|---------|----------------|---------|------------|
| دو دامنه     | یک دامنه |         |                |         |            |
| ۰/۲۴۰        | ۰/۱۲۰    | ۱/۲۵۵   | ۲/۰۰۷          | ۲/۵۲۱   | نتایج      |

مطابق با جدول شماره ۵ مقدار p یک دامنه و دو دامنه بالاتر از ۰/۰۵ بوده لذا بیانگر این مطلب است که فرض صفر آزمون N ایمن از خطا روزنتال تعداد مطالعات گمشده یعنی تعداد مطالعات مؤید فرضیه صفر را که باید به تحلیل اضافه شود و از لحاظ آماری یک اثر کلی غیرمعنادار به دست

مبنی بر متقارن بودن نمودار کیفی و عدم سوگیری انتشار تأکید می‌گردد. داده و نتیجه را تغییر دهد پیشنهاد می‌شود. نتایج حاصل از این روش در قسمت زیر شرح داده شده است.

جدول ۶. محاسبات N ایمن از خطا

| مقدار  | شاخص  |
|--------|---|
| ۲۳/۱۸۷ | مقدار Z برای مطالعات مشاهده شده                       |
| ۰/۰۰۰  | مقدار p برای مطالعات مشاهده شده                       |
| ۰/۰۵۰  | آلفا  |
| ۲      | باقیمانده   |
| ۱/۹۵۹  | Z برای آلفا   |
| ۱۱     | تعداد مطالعات مشاهده شده                              |
| ۱۵۲۹   | تعداد مطالعات گمشده‌ای که مقدار p را به آلفا می‌رساند |

با نگاهی به جدول شماره ۶ می‌توان دریافت که باید حدود ۱۵۲۹ مطالعه دیگر انجام گیرد تا مقدار آلفا بیشتر از ۵ شود و در نتایج نهایی محاسبات و تحلیل‌ها خطاهایی رخ دهد و این نتیجه حاکی از دقت و صحت بالای اطلاعات و نتایج به دست آمده از این پژوهش است.

بررسی مفروضات فراتحلیل نشان می‌دهد که به دلیل وجود ناهمگونی باید از مدل اثر تصادفی به منظور ترکیب نتایج برای گزارش اندازه اثر استفاده کرد، به همین خاطر در جدول شماره ۷ گزارش اندازه اثر مطالعات انجام شده در مدل تصادفی ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج حاصل از اندازه اثر مطالعات رابطه بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی

| p-value | z-value | حد بالا | حد پایین | اندازه اثر | تعداد مطالعات | پرسش                                |
|---------|---------|---------|----------|------------|---------------|-------------------------------------|
| ۰/۰۰۰   | ۱۳/۴۲۸  | ۰/۴۷۵   | ۰/۳۶۷    | ۰/۴۲۲      | ۱۱            | رابطه بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی |

داده‌های جدول ۷ نشان می‌دهد که میانگین اندازه اثر تاب‌آوری (اثرات ترکیبی تصادفی) بر رضایت از زندگی در نمونه مورد پژوهش ۰/۴۲ می‌باشد. چون این اندازه برآورد شده در محدوده اطمینان قرار دارد، لذا می‌توان گفت تأثیر تاب‌آوری بر رضایت از زندگی تأیید می‌شود. بر مبنای معیار کوهن، ۰/۴۲ حاکی از اثر در حد متوسط است. در مجموع

این میانگین را کسب کرده‌اند. بالاترین اندازه اثر مربوط به مطالعه Karami et al (2017) (۰/۶۱) و کمترین اندازه اثر مربوط به پژوهش Besharat et al. (2014) (۰/۳۳) است. یافته‌های این پژوهش همانند یافته‌های سایر بررسی‌های انجام شده در این زمینه نظیر Hoseini beheshtian, Mirzazadeh (2017), Basari, Arzani, (2016), Naemi, (2017), liu et al. (2012), Taklavi, Abolghasemi, shi et al. (2010), (2015) نشان‌دهنده نقش مؤثر تاب‌آوری بر رضایت از زندگی می‌باشد.

این یافته‌ها بیانگر این می‌باشند افرادی که تاب‌آوری بالاتری دارند به احتمال زیاد به‌طور مؤثر با چالش‌های زندگی‌شان مواجه می‌شوند، با انعطاف‌پذیری خودشان را با تنش‌های زندگی سازگار می‌کنند و در آینده موفق، سالم و خوشحال می‌شوند. این ظرفیت انسانی می‌تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد (Sardarzadeh et al. 2016). این افراد با وجود قرار گرفتن در شرایط پرخطر و دشوار، از نظر روانی آسیب نمی‌بینند و به مشکلات زندگی با دید مثبت نگاه می‌کنند و این دید مثبت میزان تحمل آن‌ها را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد. آن‌ها برای آینده خود هدف و برنامه دارند، زندگی برایشان معنادار است و به دلیل میزان بالای باورهای مثبت در آنان، پس از شکست دل‌سرد نمی‌شوند و بر تلاش خود می‌افزایند (Naemi 2015)؛ به عبارت دیگر، تاب‌آوری، از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود. بر این اساس به نظر می‌رسد که افراد تاب‌آور، به طرز خلاقانه و با انعطاف‌پذیری به مسائل می‌نگرند، برای حل آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند و در صورت نیاز نسبت به درخواست کمک از دیگران دریغ نمی‌ورزند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل باعث می‌شود فرد از رضایت از زندگی برخوردار باشد (Karami et al. 2017)؛ بنابراین می‌توان گفت که با ارتقای تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و همچنین عواملی که سبب به‌وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی

می‌توان گفت رابطه بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی در حد متوسط است.

## بحث و نتیجه‌گیری

با پژوهش‌هایی که با استفاده از روش فراتحلیل انجام می‌شوند با یکپارچه‌سازی نتایج حاصل از پژوهش‌های متعدد که بر روی نمونه‌های مختلف انجام شده‌اند، دید جامع‌تری از میزان تأثیر متغیرهای مختلف ارائه می‌شود. با بررسی مفروضات همگنی ۱۱ پژوهش مورد نظر، آزمون Q (۲۹/۹۵۵) با اطمینان ۹۹ درصد، فرضیه صفر مبنی بر همگن بودن مطالعات انجام شده رد شد و فرض ناهمگونی اندازه اثر پژوهش‌ها مورد تأیید قرار گرفت. نتایج حاصل از ضریب مجذور I مؤید این مطلب است که حدوداً ۶۶/۶۱۷ درصد از تغییرات کل مطالعات به ناهمگنی مطالعات مربوط هست. این ناهمگونی از وجود متغیر یا متغیرهای تعدیل‌کننده ناشی می‌شود که در چنین شرایطی متغیر یا متغیرهای تعدیل‌کننده‌ای نظیر جنس یا سطح تحصیلات باید بررسی شوند که ممکن است این ناهمگونی به علت تأثیر احتمالی آن‌ها ایجاد شده باشد. در تحقیق حاضر با توجه به اینکه ویژگی‌های نمونه‌های آماری مطالعات مورد نظر کاملاً تفکیک شده و شفاف نبود، محقق در شناسایی متغیرهای تعدیل‌کننده با محدودیت مواجه بود. ارزیابی مفروضه خطای انتشار نیز نشان می‌دهد که فرضیه صفر مبنی بر متقارن بودن نمودار کیفی و عدم سوگیری انتشار تأیید شده است. در تصدیق این مسئله، بررسی روش رگرسیون خطی اگر به دلیل عدم معناداری، نشان‌دهنده عدم سوگیری انتشار بوده و محاسبه ضریب N ایمن از خطا بیانگر این مطلب بود که ۱۵۲۹ مطالعه دیگر لازم است صورت گیرد تا در نتایج نهایی محاسبات خطاهایی رخ دهد و این امر حاکی از دقت و صحت اطلاعات به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر است.

در بعد تحلیلی یافته‌ها نشان می‌دهند که در مدل تصادفی، میانگین اندازه اثر تأثیر تاب‌آوری بر رضایت از زندگی معادل ۰/۴۲ می‌باشد که مطابق با جدول کوهن، رابطه متوسط معنی‌داری وجود دارد. در مقایسه با میانگین اندازه اثر به‌دست‌آمده، اکثر مطالعات مورد بررسی، اندازه اثری کمتر از



- Abolghasemi. A & TaklaviVaraniyab. S. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 748–752. [Persian]
- Arzany, Gh & Basari, A. (2016). Predict of life satisfaction with an emphasis on religious identity, the power of resiliency and hope to the lives of in military and police personnel. *Military Psychology*, 6(24), 23-33. [Persian]
- A'zami, Y. Mo'tamedi, A. Doostian, U. jalalvand, M. & Farzanwgan, M. (2013). The Role of Resiliency, Spirituality, and Religiosity in Predicting Satisfaction with Life in the Elderly, 3(12): 1-20. [Persian]
- Anari, A., Mazaheri, M., Tahmasian, K. (2014). Life Satisfaction, Internalizing and Externalizing Disorders in Social Networks Users and Non-Users. *Journal of Strategy for culture*, 7(27), 119-137 [Persian]
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368.
- Bakhshayesh, A. (2016). Investigating the relationship between resilience and friendship quality with life satisfaction among students. *Journal of New Approaches in Educational Administration*, 7(25), 145-158 [Persian]
- Besharat M, Jahed H, & Hosseini A. (2014). Investigating the Moderating Role of Satisfaction with Life in the Relationship between Resiliency and General Health. *Culture counseling*, 5(17): 67-87 [Persian]
- Bigdeli I, Najafy M, Rostami M. (2013). The Relation of Attachment Styles, Emotion Regulation, and Resilience to Well-being among Students of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*. 13 (9): 721-729 [Persian]
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The
- می‌شود از خود مقاومت نشان داده و بر آن‌ها غلبه کند. این افراد با توجه به ویژگی‌های تاب‌آوری، مصمم بوده و نسبت به رویدادهای اطراف خود دارای کنترل هستند. به عبارت دیگر این ویژگی‌ها به افراد کمک می‌کند که چگونه با مسائل مختلف و مهم زندگی برخورد کنند و آن‌ها را قادر می‌سازد که حتی رویدادهای ناخوشایند را به‌عنوان فرصت در نظر بگیرند؛ بنابراین همسو با نظر Stenberg, Bry (1994) می‌توان گفت یکی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در رضایت فرد از زندگی محسوب می‌شود (Abolghasemi 2011). باید توجه داشت که همه انسان‌ها گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شوند و در جریان این دشواری‌ها در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به آن‌ها کمک می‌کند تا به بهترین شکل از عهده مشکلات خود برآیند تسلی‌بخش است.
- با توجه به مطالب جمع‌آوری‌شده و همچنین نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق باید تمهیداتی برای تقویت و افزایش تاب‌آوری و رضایت از زندگی در افراد اندیشیده شود؛ بنابراین توصیه می‌شود که برنامه‌ریزان و نهادهای تربیتی کشور به آموزش و بهبود تاب‌آوری افراد توجه و در این زمینه برنامه‌ریزی نمایند تا افراد توانایی بالاتری در برخورد با مشکلات زندگی به‌دست آورند تا از این طریق بتوان بر رضایت از زندگی آن‌ها تأثیر داشته و میزان آن را افزایش داد. در تحقیق حاضر با توجه به اینکه ویژگی‌های نمونه‌های آماری مطالعات موردنظر کاملاً تفکیک‌شده و شفاف نبود، محقق در شناسایی متغیرهای تعدیل‌کننده و تقسیم مطالعات به زیرگروه‌ها بر اساس متغیرهای تعدیل‌کننده با محدودیت مواجه بود. محدودیت دیگر این است که در این مطالعه تنها به مقالات پرداخته‌شده و پایان‌نامه‌ها مورد بررسی قرار نگرفته‌اند.

## منابع

- Abolghasemi, A. (2011). The relationship of resilience, self-efficacy and stress with life satisfaction in the students with high and low educational achievement. *Psychological studies*. 7(3): 131-151. [Persian]

- multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp.67-100). New York, NY: Springer
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Jowkar B. (2008). The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *Contemporary psychology*, 2(4): 3-12 [Persian]
- hoseini beheshtian M, & mirzazadeh R. (2017). Effectiveness of resilience training on emotion regulation strategies and life satisfaction among women-headed households. *Sociological cultural studies*, 7(3): 19-36 [Persian]
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311-319.
- Ghorani L, & Safiri KH, & Bastani S. (2012). Informal social networks, the level of social support and the level of life satisfaction of married employed women working in 55-20 years old in Ardabil. [dissertation]. Tehran: Alzahra University [Persian].
- Ghorbanizadeh V, & Hasan nangir T. (2015). Practical guide to meta-analysis with software CMA2. Tehran: Sociologists Publications, First Edition. [Persian]
- Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642. [Persian].
- Karami J, Sanjabi A, & Karimi P. (2017). The Prediction of Life Satisfaction among the Elderly Based on Resilience and Happiness. *Aging Psychology*, 2, 4 (7): 229-236. [Persian].
- Khalatbari J, & Bahari S. (2009). Relationship between resilience and satisfaction of life. *Journal of educational psychology*, 1(2): 78-89 [Persian].
- Liu, Y., Wang, Z., & Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 850-855.
- Liu, Y, Wang, Z-h. Li. Z. (2012), Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction, *Personality and Individual Differences* 52: 833-838
- Naemi A. (2017). The resiliency, hardiness, life satisfaction and body image in high school female students of Sabzevar. *Women in development and politics*, 14(4): 535-552 [Persian].
- Naemi A. (2015). The effect of resiliency training on mental health, optimism and life satisfaction. *Positive psychology research*, 1, 3(3): 33-44 [Persian].
- Namaki Bidgholi Z, & Sadighi Arfaee F. (2017). Relationship between Mindfulness and Resiliency with Academic Procrastination in Kashan University. *Journal of modern psychological researches*, 12(45): 281-301 [Persian].
- Nasrollahi N, Mokhtari H, & Seyedein M. (2014). Knowledge and information science research. Iranian research institute for information science and technology, 29 (2): 293-316 [Persian].
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2014). Examining characteristics of resilience among University students: An international study. *Open journal of social sciences*, 2(11), 14.
- Poursardar F, Abbaspour Z, Abdi Zarrin S, & Sangari A A. (2012). The effect of resilience on mental health and life satisfaction, a psychological model of well-being.  *Lorestan university of medical sciences*, 14 (1): 81-89 [Persian].

- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583–630.
- Rezaeemanesh B, & Abbaspour J. (2015). Meta-Analysis relationship between Quality of Work Life and Organizational Commitment. *Journal of management studies in development and evolution*, 24. 78(78): 65-88 [Persian].
- Roozegar Z, Sarvghad S, & Kheir M. (2012). The Relationship between Resilience and coping styles with stress and life satisfaction in female teachers in shiraz. [dissertation]. Fars province: Islamic Azad University, Marvdasht Branch [Persian].
- Samani S, Jokar B, & Sahragard N. (2007). Effects of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction. *IJPCP*. 13 (3): 290-295 [Persian].
- Sardarzadeh F, Jian Bagheri M, & malake F M. (2016). The role of resilience in reduction of job stress and job burnout among employees of satellite project of Iranian Offshore Oil Company. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 3 (4): 61-77 [Persian].
- Shi. M, Wang. XX, Bing. YG & Wang. L., (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15 (16): 1-7
- Sujoodi A, Masoomi Rad R, Avardide S, & Abdi F. (2015). Examining social factors affecting life satisfaction (case study students Payame Noor University unit of the shaft). *Rooyesh*. 4 (3): 19-30 [Persian].
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179–203
- Tatar A, Nesayan A, & Asadi R. (2018). Mediating Role of Resilience and Hope in the Relationship Between Perceived Social Support and Life Satisfaction in Orphaned Adolescents.. *Contemporary psychology*, 13(1): 40-49 [Persian].
- Valois. RF, Zullig. KJ , Huebner. ES, & Drane. JW. (2004), LIFE SATISFACTION AND SUICIDE AMONG HIGH SCHOOL ADOLESCENTS, *Social Indicators Research* 66: 81–10.